

Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta

Jouni Veijalainen

Lectio praecursoria kasvatustieteen väitöskirjaan Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta, Helsingin yliopistossa 18.9.2020.

Itsesäätely on ihmisen laaja psyko-fyysis-sosiaalinen järjestelmä (Hoyle 2006; vrt. Same-roff 2009). Sen avulla ihminen säätelee tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivisia prosessejaan, kuten tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta, ympäristön tai yksilön itsensä asettamien tavoitteiden ja päämäärien mukaisiksi (Calkins & Leerkes 2011; Fuhs, Farran & Nesbitt 2013). Itsesäätely perustuu sekä tietoisesti että tiedostamattoman mielen toimintaan (Bodrova & Leong 2007; Hodapp & Goldfield 1985). Itsesäätely ei ole pysyvä tai peritty ominaisuus. Se on taito, joka kehittyy oleellisesti vuorovaikutukseen pohjautuvan tuen sekä sensitiivisten ja läsnä olevien ihmissuhteiden välityksellä (Suhonen, Sajaniemi, Alijoki & Nislin 2018; Bodrova ym. 2007).

Ei siis ole liioiteltua väittää, että itsesäätely toimii ihmisen kokonaisvaltaisen kehityksen, hyvinvoinnin ja toimivien vuorovaikutustilanteiden muodostumisen ytimessä (Dinsmore, Alexander & Loughlin 2008; Eisenberg, Spinrad & Eggum 2010). Se luo vankan perustan arvojen ja normien muodostumiselle niin yksilön kuin yhteisöjen välillä (Eisenberg 2000). Itsesäätely on voimavara, joka aktivoi meidät kehitystä sitovaan toimintaan, kuten esimerkiksi väitöskirjan tekemiseen.

Varhaisvuosien säikeet kuljettavat meitä läpi elämän. Itsesäätelyn ja koko ihmisyiden kantavat peruspilarit rakentuvat ensimmäisinä ikävuosina (Kochanska, Coy & Murray 2001; Thompson & Nelson 2001). Pelkästään yhteiskunnan makrotasolta tarkasteltuna itsesäätelyn tukeminen varhaislapsuudessa on hyvin oleellinen osa hyvinvointia ja kestävää kehitystä. Aiempien tutkimusten mukaan lasten heikot itsesäätelytaidot kolmen vuoden iässä ovat yhteydessä mm. aikuisiällä esiintyviin lieveilmiöihin, kuten väkivaltaan, päihdeongelmiin, alhaiseen koulutukseen, fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin sekä ihmisen heikkoon sosiaaliseen turvaverkostoon. (Moffitt ym. 2011.)

Kiinnostus lasten itsesäätelyä kohtaan on lisääntynyt yhteiskunnassa viime vuosina radikaalisti. Viime vuosien räjähdysmäisesti lisääntynyt tutkimus, median välittämät uutisaiheet sekä etenkin varhaiskasvatus- ja kouluinstituutioiden henkilöstöjen huoli lasten ja nuorten lisääntyneestä levottomuudesta sekä itsekontrollin ja tunteiden säätelyn heikentymisestä ovat nostattaneet itsesäätelyn käsitteenä jalustalle. Lisäksi lasten ja nuorten jo pit-

kään heikentyneellä lukutaidolla on vahva yhteys heikkoon itsesäätelyyn (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; Paananen 2019; Lonigan, Allan & Phillips 2017; Sawyer 2015).

Itsesäätelyn merkitys lapsen kehitykselle, oppimiselle, vertaisuhteille ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on siis kiistaton. Lasten itsesäätelyn kehittymisen tukeminen on yksi laadukkaana varhaiskasvatuksen kulmakivistä (Veijalainen 2020). Siihen kohdistuvat interventiot tuottavat tutkitusti yhteiskunnalle kaikkein suurimman hyötysuhteen (Hajizadeh ym. 2017).

Edellä mainittuihin syihin nojaten varhaislapsuudessa ja varhaiskasvatuksen kontekstissa ilmenevän itsesäätelyn tutkimus ja kehittämistyö ovat ensiarvoisen tärkeitä. Jotta voisimme tarjota lapsille laadukasta varhaispedagogiikkaa sekä kehittää tehokkaita interventiomuotoja, näiden tulisi pohjautua tutkittuun, tieteelliseen tietoon: mitä enemmän siis tiedämme ja ymmärrämme pienten lasten itsesäätelystä, sen toimintamekanismeista, sen yhteyksistä lasten kehitykseen ja kasvuympäristöön, sitä paremmin pystymme valmistelemaan sellaisia rakennuspalikoita, jotka kantavat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä, nyt ja tulevaisuudessa.

Väitöskirjan idea

Idea väitöskirjani aiheeseen kypsyi jo pro-gradu –opinnäytetyöni sekä opettajan sijaisuuksieni myötä. Kokemukseni pienten lasten opettamisesta nosti esille itsesäätelyn merkityksen lasten oppimisessa, vuorovaikutustilanteissa ja oman toiminnan ohjaamisessa. Pro-gradun jälkeen tunsin, että itsesäätelyn tutkimista tulisi laajentaa tutkimusprojektissa. Tunsin, että en saanut kuin raotettua sitä, miten itsesäätely heijastuu pienten lasten arkeen varhaiskasvatuksessa.

Kolmesta artikkelista koostuvassa väitöskirjassani tutkin sitä, miten päiväkotikäisten lasten itsesäätely heijastuu heidän kuvailemiinsa hallintakeinoihin, havaittuihin tunnelmaisuihin sekä lasten taitojen kokonaisuuksiin suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Lisäksi väitöskirjani yhtenä kontribuutiona oli tarkastella lasten itsesäätelyn arviointivälineen luotettavuutta. Kun aloitin väitöskirjani teon, en ollut törmännyt aiempiin lasten itsesäätelyn tutkimuksiin, joissa olisi käytetty menetelmänä lasten omia näkemyksiä ja käsityksiä haastattelun keinoin. Vaikka väitöskirjani tutkimukselliset menetelmät ovat pääpainoltaan määrällisiä, niin koin ensiarvoisen tärkeäksi sen, että lasten oma ääni tuotiin tutkimuksessa esille. Lasten henkilökohtaiset käsitykset omista kyvyistään ja hallintakeinoistaan avasivat kiinnostavan näkökulman tarkastella itsesäätelyä tematiikkaa.

Metodit

Tutkimukseni perustui Helsingin yliopiston Kasvatustieteellisen tiedekunnan, Dosentti Jyrki Reunamon johtaman Orientaatioprojektin (nyk. [Kehittävä palaute](#)) sekundaariaineistoon. Tutkimusprojektin tarkoituksena on ollut tutkia laaja-alaisesti lasten kokemaa ja havaittua arkea suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Vuonna 2015 kerätty tutkimusaineisto oli monipuolinen ja kattava. Tutkimukseni sisälsi kyselylomakkeen, lapsihaastattelun ja lapsihaastattelujen aineistot, joiden avulla tarkastelin tutkimuksen ilmiötä toisistaan riippumattomin menetelmin. Tutkimukseen osallistui lähes 2500 lasta 13 kunnasta ja 36 eri päiväkodista. Kartoitin lähes 400:n lapsen haastattelulla lasten kuvailemia hallintakeinoja turhautumista tuottavassa tilanteessa. Lapsihaastatteluissa lasten omat varhaiskasvatuksen opettajat haastattelivat lapsia avoimilla kysymyksillä, joihin vastatessaan lapsi sai kertoa, mitä tekisi tiettyssä varhaiskasvatuksen arjen tilanteissa. Lasten tunnelmaisuja havainnoitiin neljän kuukauden ajan lasten jokapäiväisessä varhaiskasvatuksen arjessa. Toisesta yksiköstä tulleet

varhaiskasvatuksen opettajat havainnoivat sinnikkäästi lasten toimintoja ja tunneilmaisuja 5 minuutin välein, neljän tunnin ajan. Näin yksittäisiä lasten tunneilmaisujen havaintoja kerätyi lopulta jopa yli 50 000.

Tarkastelin tutkimuksessa osittain lasten itsesäätelyä sukupuolen näkökulmasta, sillä useiden tutkimusten mukaan tyttöjen itsesäätely on selkeästi poikia kehittyneempää tai se arvioidaan paremmaksi jo varhaislapsuudessa. Väitöskirjani ensimmäisen artikkelin tulokset paljastivat, miten tyttöjen itsesäätelytaidot oltiin arvioitu selkeästi paremmiksi kuin poikien (Veijalainen, Reunamo & Alijoki 2017). Käsittelin tyttöjen ja poikien itsesäätelyn välistä tematiikkaa syvemmin kolmannessa artikkelissa (Veijalainen, Reunamo, Heikkilä 2019).

Tutkimuksen tulokset

Orientaatioprojektin aineistossa lasten itsesäätelyn merkitys välittyi lähes kaikissa lasten toiminnoissa ja lasten mielensisäisissä prosesseissa. Aineiston avulla itsesäätelyn merkitystä varhaiskasvatuksessa voisi avata lukuisilla tutkimuksilla.

Väitöskirjastani nousevat tulokset kertovat siitä, miten pienten lasten itsesäätely on merkittävästi yhteydessä lasten erilaisiin taitoihin, kuten kielellisiin, sosiaalisiin, motorisiin ja oppimaan oppimisen taitoihin (Veijalainen ym. 2017). Tulokset ovat linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa siitä, miten itsesäätely ohjaa pienten lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja taitojen karttumista. Tuloksiin nojaten olisi tärkeää, että lasten itsesäätelyyn ja sen kehitykseen suhtauduttaisiin niin, etteivät ne olisi pelkästään itseisarvollisia taitoja, vaan niiden ymmärrettäisiin nivoutuvan osaksi laajempaa kehityskulkua.

Heikon itsesäätelyn omaavat lapset kuuluivat muita lapsia yleisemmin myös erityisen tuen piiriin. Heidän erityisen tuen tarpeensa kohdistuivat yleisesti itsesäätelyn ja sosioemotionaalisten ongelmien tukimuotoihin. Yhteneväiset tulokset itsesäätelyn ja erityisen tuen saannin välillä näin ollen vahvistivat myös itsesäätelyn arviointivälineen luotettavuutta. Lisäksi itsesäätelyn arviointivälineen luotettavuuden yhteensopivuus eli sisäinen konsistenssi osoitti arviointivälineen olevan riittävän validi tapa arvioida lasten itsesäätelyä varhaiskasvatuksessa.

Lapsihaastatteluissa hyvä itsesäätely välittyi tuloksissa jo neljävuotiaiden lasten tietoisella ja kerronnallisella tasolla erilaisina hallintakeinoina (Veijalainen, Reunamo, Sajaniemi & Suhonen 2019). Hyvän itsesäätelytaidon omaavat lapset kertoivat suhtautuvansa turhauttaviin tilanteisiin sinnikkäästi, periksi antamattomasti ja myönteisesti. Sitä vastoin ne lapset, joiden itsesäätelytaidot olivat heikkoja, eivät kyenneet ilmaisemaan tai keksineet tai uskaltaneet ilmaista itseään riittävän selkeästi sellaisilla hallintakeinoilla, jotka muuttaisivat hankalan tilanteen kulkua suotuisalla tavalla. Heikon itsesäätelyn omaavat lapset kertoivat myös vetäytyvänsä tai luovuttavansa kuvitellussa tilanteessa muita lapsia useammin. Tuloksista voi päätellä, että itsesäätely liittyy lapsen kykyyn suhtautua ratkaisukeskeisesti elämän vastoinkäymisiin jo varhaiskasvatusiässä. Lasten erilaisten hallintakeinojen käsitteilyä voisi edistää suomalaisessa varhaiskasvatuksessa erilaisin pedagogisin keinoin. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi hallintakeinoista keskusteleminen, niiden vertaileminen lasten kesken, sekä pohdinnat, minkälaisiin lopputuloksiin eri hallintakeinot erilaisissa tilanteissa voisivat johtaa.

Lasten yleisimpiä havaittuja tunneilmaisuja varhaiskasvatuksessa olivat neutraaliutta, tyyneyttä, rauhallisuutta, sekä onnellisuutta ja tyytyväisyyttä ilmentävät piirteet (Veijalainen ym. 2019). Pääsääntöisesti lasten tunneilmaisuihin nojaten voidaan todeta, että lapset viihtyvät varhaiskasvatuksessa ja ilmaisevat siellä usein positiivisia tunteita. Tulokset kui-

tenkin osoittivat, että tytöillä kyseisiä tunneilmaisuja esiintyi tilastollisesti merkitsevästi poikia useammin. Sitä vastoin pojilla ilmeni tyttöjä tilastollisesti merkitsevästi useammin hämmästyneisyyden, valppauden, uteliaisuuden tai innostuneisuuden tunneilmaisuja. Lisäksi poikien osuudet vihan, frustraation ja pettymyksen tunneilmaisuihin olivat selkeästi tyttöjä yleisempiä.

Sukupuolten väliset eroavaisuudet tunneilmaisuihin riippuivat myös siitä, minkälaiset itsesäätelytaidot lapsilla oli. Esimerkiksi heikon itsesäätelyn omaavat pojat ilmaisivat tyttöjä enemmän aggression ja vihan tunteita, kun taas heikon itsesäätelyn omaavat tytöt ilmaisivat enemmän neutraaliutta ja rauhallisuutta.

Lopuksi

Itsesäätelyn suhteen työ tutkimusprojektissa on vielä aluillaan. Sen tematiikkaan tullaan jatkossa paneutumaan kehittäen itsesäätelyn arviointimenetelmää yhä laadukkaammaksi ja monipuolisemmaksi. Väitöskirjani ydinsisällön voisi kiteyttää näin: Pienten lasten hyvä itsesäätely on oleellinen mentaalinen työkalu ja voimavara, joka ilmentyy monissa lasten taidoissa, heidän käsityksissään omista hallintakeinoistaan sekä positiivisina havaituissa tunneilmaisuihin varhaiskasvatuksen arjessa. Tämä lujittaa sitä käsitystä, että itsesäätelyn kehitykseen ja tukemiseen tulisi asettaa selkeät pedagogiset sisällöt ja tavoitteet. Toivon, että väitöskirjani avaa ovia varhaiskasvatuksen kehittämisen sekä tutkimuksen saralla tulevaisuudessa.

Väitöskirja

Veijalainen, Jouni 2020. *Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta*. Helsinki: Helsingin yliopisto [www-lähde]. < <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318920/LASTENIT.pdf> >.

Kirjallisuus

- Bodrova, Elena & Leong, Deborah 2007. *Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education*. Columbus, OH, Pearson.
- Calkins, Susan & Leerkes, Esther 2011. Early Attachment Processes and the Development of Emotional Self-Regulation. Teoksessa Vohs, Kathleen & Baumeister, Roy (toim.), *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York, NY: Guilford Press, 355–373.
- Dinsmore, Daniel, Alexander, Patricia & Loughlin, Sandra 2008. Focusing the conceptual lens on metacognition, self-regulation, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review* 20 (4), 391–409. <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9083-6>
- Eisenberg, Nancy 2000. Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology* 51(1), 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy & Eggum, Natalie 2010. Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology* 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Fuhs, Mary Wagner, Farran, Dale & Nesbitt, Kimberly Turner 2013. Preschool classroom processes as predictors of children's cognitive self-regulation skills development. *School Psychology Quarterly* 28, 347–359. <https://doi.org/10.1037/spq0000031>

- Hajizadeh, Negin, Stevens, Elizabeth, Applegate, Melanie, Huang, Ken-Yen, Kamboukos, Dimitra, Braithwaite, Scott & Brotman, Laurie 2017. Potential return on investment of a family-centered early childhood intervention: a cost-effectiveness analysis. *BMC Public Health* 17 (1), 796. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4805-7>
- Hodapp, Robert & Goldfield, Eugene 1985. Self- and other regulation during the infancy period. *Developmental review* 5 (3), 274–288. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(85\)90014-0](https://doi.org/10.1016/0273-2297(85)90014-0)
- Hoyle, Rick 2006. Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality* 74 (6), 1507–1526. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00418.x>
- Kochanska, Grazyna, Coy, Kathrine & Murray, Kathleen 2001. The development of self-regulation in the first four years of life. *Child development* 72 (4), 1091–1111. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00336>
- Lonigan, Christopher, Allan, Darcy & Phillips, Beth 2017. Examining the predictive relations between two aspects of self-regulation and growth in preschool children’s early literacy skills. *Developmental Psychology* 53 (1), 63–76. <https://doi.org/10.1037/dev0000247>
- Moffitt, Terrie, Arseneault, Louise, Belsky, Daniel, Dickson, Nigel, Hancox, Robert, Harrington, Honalee, Houts, Renate, Poulton, Richie, Roberts, Brent, Rossa, Stephen, Sears, Malcom, Thomson, Murray & Caspi, Avshalom 2011. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108 (7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Pisa-tutkimus 2018* [www-lähde]. < <https://minedu.fi/pisa> > (Luettu 13.10.2020).
- Paananen, Mika 2019. *Mastering learning situations: Self-regulation, executive functions and selfregulatory efficacy among elementary school pupils*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Sameroff, Arnold 2009. The transactional model. Teoksessa Sameroff, Arnold (toim.), *The transactional model of development: How children and contexts shape each other*. Washington DC: American Psychological Association, 3–21. <https://doi.org/10.1037/11877-001>
- Suhonen, Eira, Sajaniemi, Nina, Alijoki, Alisa & Nislin, Mari 2018. Children’s biological givens, stress responses, language and cognitive abilities and family background after entering kindergarten in toddlerhood. *Early Child Development and Care* 188 (3), 345–358. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1218157>
- Thompson, Ross & Nelson, Charles 2001. Developmental science and the media: Early brain development. *American Psychologist* 56 (1), 5–15. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.5>
- Veijalainen, Jouni 2020. *Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta*. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto [www-lähde] < <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6498-8> > (Luettu 13.10.2020).
- Veijalainen, Jouni, Reunamo, Jyrki, & Alijoki, Alisa 2017. Children’s self-regulation skills in the Finnish day care environment. *Journal of Early Childhood Education Research* 6 (1), 89–107. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2017/08/Veijalainen-Reunamo-Alijoki-issue6-1.pdf>.
- Veijalainen, Jouni, Reunamo, Jyrki, & Heikkilä, Minna 2019. Early gender differences in emotional expressions and self-regulation in settings of early childhood education and

care. *Early Child Development and Care*. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1611045>

Veijalainen, Jouni, Reunamo, Jyrki, Sajaniemi, Nina, & Suhonen, Eira 2019. Children's self-regulation and coping strategies in a frustrated context in early education. *South African Journal of Childhood Education* 9 (1), a724. <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2020.1763979>

KT Jouni Veijalainen työskentelee Helsingin yliopiston Kasvatustieteellisessä tiedekunnassa tuntiopettajana. Lisäksi hän kouluttaa ja luennoi pienten lasten kehityksestä, oppimisesta ja kasvatuksesta varhaiskasvatuksen ja opetusalan henkilöstöä, vanhempia, sekä muita aiheesta kiinnostuneita.